

專家給家長的學生早餐建議

駐洛杉磯臺北經濟文化辦事處文化組

告別暑假開學了，家長及學子們又開始忙碌及緊湊的生活，為了提供學童營養的早餐，家長無不費盡心思，但是什麼樣的早餐，才稱的上是營養且又富有飽足感的早餐呢？

美國的研究告訴我們，每天開始的第一餐，必須是含有豐富蛋白質，才稱的上是營養又耐餓的早餐，專家建議的食品包括：蛋、希臘優格(Greek yogurt，蛋白質含量是一般優格的兩倍，口感接近起司且乳香味較濃)、低脂乳製品、或瘦肉，再加上纖維質高的全麥麵包或全穀片、水果及蔬菜，以上食物比鬆餅、甜甜圈及和早餐穀片(cereals)等，明顯在肚中停留時間更久。

密里蘇大學助理教授雷蒂(Heather Leidy)表示，「研究證明，早餐時攝取富含蛋白質的食品，就可以控制一整天的食慾。」她的團隊使用斷層掃描(MRIs)研究青少年的大腦，結果顯示，青少年如果早餐吃的好，將可以降低飢餓感、增加滿足感，而且這樣的感覺將可以持續一整天。

其他的研究也指出，吃早餐的學生，標準測驗的成績相對好，而且吃早餐會加強認知功能(cognitive function)、注意力集中的時間長度(attention spans)及記憶力技巧(memory skills)。此外，營養師們也說，學童們以享用健康的早餐開始他們的一天，更可以吸收重要的健康養份，例如鈣質及維生素。

調查顯示，30%到60%的孩童不吃早餐，而青少年比幼童更容易不吃早餐。雷蒂表示，真正營養又足以果腹的早餐必需是約300到350大卡的熱量。藥學研究院也建議，10%到35%的卡路里應該來自蛋白質；除學生外，甚至調節飲食者也要多食用富有蛋白質的早餐，因為蛋白質會使飢餓感消失，飽足感增加，令食品的吸引力下降，因此不會在午餐時狼吞虎嚥。

今日美國報食物專欄作家伍德(Elizabeth Ward)建議的清單，包括

一杯希臘優格，配上一片烤全麥麵包夾一匙花生醬或不含飽合脂肪的乳瑪琳；或者用一杯 1%低脂牛奶，一根中型香蕉，再加一匙香草精，用果汁機自製一杯香蕉奶昔；又或者是半杯傳統燕麥，加大匙香草口味的乳清粉末(whey)或是蛋白(egg protein powder)，再灑上一些杏仁、配上一些水果及一杯的 1%低脂牛奶，這些都是簡單易作又完美的早餐選擇。

譯稿人：藍先茜綜合摘要

資料來源：2011 年 8 月 10 日，今日美國

